

# Menyadari dan Mengatasi Timbulnya Ke-Aku-An

Oleh: Sri Pannyavaro Mahathera

## Pikiran, Pemikiran, '*Sankhara*'

Dalam pandangan agama Buddha, antara pikiran dan pemikiran tidaklah dibedakan. Pemikiran yang dalam pengertian umum adalah hasil dari pikiran, sesungguhnya adalah pikiran itu sendiri. Sama seperti kita melihat rumah. Komponen-komponen seperti tiang, kasau-kasau, dinding, kerangka atap, genteng dan lantai; yang disusun membentuk rumah, sebenar-benarnya adalah rumah itu sendiri. Sama sekali tidak bisa dikatakan, bahwa "rumah" ini memiliki tiang seperti ini, dinding seperti ini, atap seperti ini, lantai begitu, dan sebagainya. Rumah yang mana yang memiliki atau menjadi si pemilik semua itu? Tidak ada! Komponen atau bagian-bagian itu sendiri, yang tersusun seperti itu, adalah "rumah" itu sendiri. Tidak ada si pemilik atau bagian utama rumah, dan bagian lainnya adalah bagian yang dimiliki atau menjadi pelengkap. Persis seperti itu adalah pikiran kita. Pikiran ini adalah pemikiran itu sendiri, termasuk juga proses berpikir.

Pemikiran itu pun bukan juga suatu yang muncul kemudian berhenti, sehingga boleh dianggap sebagai hasil akhir dari suatu proses berpikir. Satu pemikiran muncul sesaat, kemudian berubah, cepat sekali, terus begitu tanpa henti.

Semua yang muncul menjadi pikiran atau pemikiran disebut '*sankhara*', perpaduan. Disebut perpaduan karena sifat kemunculannya yang tidak mandiri tetapi terjadi karena banyak faktor. Dan juga faktor-faktor yang memungkinkan timbulnya pikiran itu tidak kekal, berubah terus, maka pikiran yang muncul pun berubah dengan cepat.

## Pengertian Benar

Bila faktor yang berpengaruh pada pikiran itu benar dan baik, maka pikiran pun mendapatkan faktor yang benar dan baik. Pengaruh baik itu dalam Delapan Unsur Jalan Mulia disebut Pengertian Benar atau Pandangan Benar. Pengertian yang benar adalah pengertian yang sesuai dengan Hukum Alam ('*niyama dhamma*') dan membawa keterbebasan dari penderitaan.

Seluruh ajaran Guru Agung Buddha Gotama atau Dhamma, yang kita pelajari dan fahami adalah pengertian benar. Pengertian benar ini mempengaruhi pikiran. Tetapi pikiran tidak selalu berada dalam pengaruh atau arahan pengertian yang benar. Faktor-faktor lain pun masih sering muncul mempengaruhi pikiran kita, misalnya keserakahan, kebencian, keakuan, dan berbagai angan-angan lainnya.

Bila pengaruh buruk itu muncul pada pikiran, lalu seseorang teringat pada pengertian benar bahwa keburukan akan berakibat keburukan; oleh karenanya pengaruh buruk jangan diikuti; maka pikiran buruk tidak akan berlanjut terus. Proses tidak berlanjutnya pikiran buruk itu dapat diterangkan sebagai berikut: Adanya kewaspadaan yang mengetahui bahwa pikiran buruk sedang atau mulai muncul, kemudian digunakanlah pengertian atau konsep yang baik untuk menghentikannya. Memang bisa berhasil. Meski bisa juga tidak berhasil. Artinya, pikiran yang buruk itu berjalan terus sampai muncul menjadi ucapan atau tindakan yang buruk. Cara ini yang dilakukan oleh hampir semua umat beragama. Pengertian benar yang sudah diyakini atau diimani digunakan untuk mengatasi pikiran-pikiran buruk.

Demikian juga, umat Buddha mengenal pengertian '*Anatta*' (tanpa-aku), atau '*Sunyata*' (Tanpa inti yang kekal). Tetapi, bukan berarti kalau seseorang sudah mengerti atau faham benar tentang pengertian '*Anatta*' yang diajarkan oleh Guru Agung Buddha Gotama, maka sudah tidak ada lagi pikiran keakuan padanya. Pikiran keakuan itu tetap saja timbul dengan begitu cepat dan begitu sering meskipun dia sudah sangat faham '*Anatta*' dan juga sudah tidak menghendaki pikiran keakuan itu timbul.

Bila ia waspada terhadap munculnya pikiran keakuan itu: "Ini kebbaikanku. Ini jasaku. Ini kewajibanku. Ini hasilku," dan masih banyak lagi, lalu dilawanlah pikiran keakuan itu dengan pengertiannya tentang '*Anatta*' (Tanpa-aku) yang sudah diyakini kebenarannya. Maka yang sekarang menjadi pikirannya adalah pikiran atau konsep tentang '*Anatta*' (Tanpa-aku) tersebut. Cara ini bukanlah cara mengatasi atau menghabiskan keakuan, melainkan melawan konsep (keakuan) dengan konsep (tanpa-aku).

Untuk memudahkan mengingat, kita berikan saja nama untuk cara ini: cara konvensional atau cara biasa.

## Kewaspadaan atau Perhatian

Cara menghabiskan pikiran keakuan yang sering muncul dan menjadi sumber keburukan atau penderitaan menurut ajaran Guru Agung Buddha Gotama adalah: Perhatikan atau waspadai terus-menerus bila pikiran keakuan itu muncul. Jangan menyesali bila pikiran keakuan muncul, tetapi yang sangat penting adalah menyadari atau memperhatikan pikiran itu. Perhatikan saja! Waspada! Waspada dengan sikap pasif. Artinya, tidak perlu menggunakan konsep '*Anatta*' (Tanpa-aku) untuk menghentikan atau melawannya. Tidak menganalisis dari mana munculnya pikiran keakuan itu, dan juga tidak perlu ingin menghentikannya karena tidak sesuai dengan Dhamma. Tetapi, perhatikan saja terus-menerus, awasi saja terus-menerus. Mengawasi dengan pasif. Hanya mengawasi saja! Maka, pikiran keakuan itu akan

teratasi, akan berhenti dengan sendirinya. Inilah cara yang diajarkan oleh Dhamma ajaran Guru Agung Buddha Gotama sebagai cara untuk menghabiskan keakuan. Kita namakan cara ini: cara '*vipassana*' atau cara pencerahan.

Memang kita belum mampu mengawasi setiap timbulnya pikiran buruk: keserakahan, iri hati, kebencian, kekejaman, kejengkelan, kekecewaan dan keakuan. Tetapi bila kita mengetahui atau menyadari bahwa pikiran itu mulai atau sedang muncul, maka perhatikanlah, awasilah! Pikiran itu akan berhenti. Selanjutnya hanya kesadaran murni yang berlangsung. Kesadaran murni itu adalah kata lain dari kebebasan. Kebebasan dari penderitaan. Meski hanya dialami sesaat, kesadaran murni adalah kebebasan. Bagi yang belum mencapai kebebasan penuh, kebebasan itu hanya dialami sesaat. Mengapa hanya dialami sesaat? Karena kotoran yang lain dari pikiran masih akan muncul lagi.

#### **Beda antara manfaat kedua cara**

Apakah perbedaan di antara kedua cara, yakni cara biasa dan cara '*vipassana*', dalam mengatasi pikiran buruk? Cara biasa, yaitu cara melawan konsep buruk atau pikiran buruk dengan pikiran baik yang didasari pengertian benar atau keyakinan memang bisa menghentikan pikiran buruk. Karena pikiran buruk bisa dihentikan, maka perilaku buruk tidak akan dilakukan. Tetapi cara ini tidak banyak mengurangi kelekatan seseorang pada kenikmatan dalam melakukan keburukan. Ketagihan pada kenikmatan terhadap keburukan, dan juga kenikmatan terhadap kebaikan, akan memperkuat pikiran keakuan. Keakuan ini kemudian menyebabkan berbagai keinginan bermunculan.

Cara '*vipassana*' atau mengembangkan pandangan terang akan menumbuhkan pencerahan mental yang menyadarkan kita bahwa kondisi pikiran ini adalah tidak kekal. Dalam perhatian penuh atau perhatian terus-menerus itu kita akan menyadari dengan jelas munculnya suatu pikiran, bertahan sebentar, lalu tenggelam. Kemudian muncul pikiran yang lain, bergolak, berkembang, tidak lama juga lalu tenggelam. Begitu seterusnya! Arus pikiran ini tidak akan pernah berhenti. Pencerahan mental yang timbul dari perhatian terus-menerus ('*nyana*'), bukan logika intelektual, terhadap pikiran kita sendiri ini akan mengurangi kelekatan atau kelengketan kita terhadap segala kenikmatan sesaat. Kekuatan keakuan yang timbul dalam pikiran menjadi berkurang. Kekuatannya yang membakar-bakar berbagai keinginan pun berkurang.

Kemampuan mengetahui pikiran-pikiran yang muncul, utamanya pikiran keakuan, dan mengawasi atau memperhatikannya terus-menerus sampai pikiran keakuan itu lenyap adalah latihan dan juga tujuan meditasi Buddhis.

#### *Keterangan:*

Sri Pannyavaro Mahathera saat ini menjabat sebagai Kepala Sangha (*Sanghapamokha*) Sangha Theravada Indonesia. Beliau tinggal di Vihara Mendut, Mungkid, Jawa Tengah.

Sumber : <http://www.samaggi-phala.or.id>